

食事の ヒント

テーマ 鉄分を取って夏を乗り切ろう!

鉄不足は貧血や疲れやすさを引き起こします。夏は食欲低下から食事が少なくなり、鉄分も不足しがちです。今回は鉄分を補給でき、夏でも食べやすいサラダをご紹介します。

回答は
栄養部
筑後桃子(ちくご ももこ)



ひじきサラダ

【栄養量】

エネルギー79kcal、
蛋白質7.7g、脂質
1.4g、塩分2.3g、鉄
分2.0g

【材料】 干しひじき1.5g、乾燥わかめ0.5g、胡瓜40g、塩0.2g、いか20g、セロリ10g、トマト10g、干しえび6g、酢大さじ1/2、砂糖小さじ1、薄口醤油小さじ1/2、ごま油少量、豆板醤少量

【作り方】 ①干しひじきは水で戻し、お湯でさっとゆで、水気を切る。②乾燥わかめは水で戻し、水気を切る。③胡瓜は3cmの細切りにした後塩もみし、水気を絞る。④いかはゆでて長さ3cm幅1cmに切る。⑤セロリは茎の筋を取ってから2mmの厚さに切る。⑥トマトは1cm角に切る。⑦調味料を混ぜ合わせ、①～⑥と干しえびを和える。



大根と あさりのサラダ

【栄養量】

エネルギー79kcal、
蛋白質2.5g、
脂質6.2g、
塩分0.6g、鉄分3.9g

【材料】 大根40g、パプリカ(黄・赤)各5g、あさり水煮10g、すだち果汁小さじ1、サラダ油小さじ1、薄口醤油小さじ1/2

【作り方】 ①大根は皮をむき5cmの細切りにする。②パプリカは種を取り①と長さを揃えて細切りにする。③あさりの水気を切る。④調味料を混ぜ合わせ、①～③と和える。

ちくご桃子

今回のメニューで使用した胡瓜、トマト、パプリカなどの夏野菜は彩りがよく、取り入れると食事全体が華やかになります。旬の食材を取り入れておいしく食事をしましょう。